

Abstrak

PERBEDAAN UJI NILAI INDEKS GLIKEMIK KOPI *MIX* GULA KELAPA DAN KOPI *MIX* GULA TEBU

¹Kiki Rizqi Amalia, ²Hidayah Dwiyantri, ³Afina Rachma Sulistyaning

^{1,3}Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan,

²Program Studi Ilmu & Teknologi Pangan, Fakultas Pertanian, Universitas Jenderal Soedirman

Latar Belakang: Kopi adalah suatu minuman dari proses dan ekstraksi biji tanaman kopi yang sangat terkenal karena cita rasa dan aromanya yang unik. Penikmat kopi biasanya mengonsumsi kopi 2-3x/hari dengan tambahan pemanis gula tebu. Kebiasaan mengonsumsi pemanis gula tebu secara terus menerus dapat memicu diabetes mellitus. Upaya pengendalian diabetes mellitus dapat dilakukan dengan mengonsumsi pemanis yang mengandung indeks glikemik rendah, salah satunya menggunakan gula kelapa. Oleh karena itu diperlukan kajian nilai indeks glikemik kopi *mix* gula kelapa untuk membantu masyarakat dalam memilih pemanis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan nilai indeks glikemik kopi *mix* dengan pemanis gula kelapa dan kopi *mix* gula tebu.

Metode: Penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimental dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian meliputi pemeriksaan glukosa darah setelah mengonsumsi kopi *mix* gula tebu dan kopi *mix* gula kelapa pada menit 30, 60, 90, 120. Sampel penelitian sebanyak 8 responden. Data penelitian dianalisis menggunakan Microsoft Excel 2013 dan SPSS 22. Uji Normalitas menggunakan Shapiro-Wilk karena responden <50 responden dan perbedaan nilai indeks glikemik kopi *mix* gula kelapa dan kopi *mix* gula tebu menggunakan *Independent Samples T Test*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rerata IG kopi *mix* gula tebu dan gula kelapa berbeda signifikan ($P < 0,05$). Nilai rerata kopi *mix* gula tebu sebesar 57,87 atau termasuk kategori sedang, dan kopi *mix* gula kelapa mempunyai nilai rerata IG sebesar 33,50 atau termasuk dalam kategori rendah.

Kesimpulan: Kopi *mix* gula kelapa termasuk pangan dengan IG rendah, dan kopi *mix* gula tebu termasuk kopi *mix* dengan IG sedang

Kata Kunci: Kopi *mix*, diabetes mellitus, indeks glikemik, glukosa darah

Abstract

The Differences Of Glicemic Index Value Test of Sugar Cane Coffee Dan Coconut Sugar Coffee

¹Kiki Rizqi Amalia, ²Hidayah Dwiyaniti, ³Afina Rachma Sulistyaning

^{1,3} Nutrition Science Study Program, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan,

²Food Science & Technology Study Program, Fakultas Pertanian Universitas Jenderal Soedirman

Background: Coffee is a beverage from the process dan extraction of coffee beans which are very famous for their unique taste dan aroma. Coffee connoisseurs most likely consume coffee 2-3x / day with the addition of sugar cane sweeteners. The habit of consuming sugar cane sweeteners continuously might trigger diabetes mellitus. Diabetes mellitus can be control led by consuming sweeteners that contain a low glycemic index, for instanie using coconut sugar. The glycemic index is a value that indicates the ability of a carbohydrate-containing food to increase blood glucose levels. Therefore it is necessary to study the value of the glycemic index of coconut sugar coffee mix to help the community in choosing sweeteners. This study aiming to determine the difference in the glycemic index value of mix coffee with sweetener coconut sugar dan cane sugar coffee mix.

Methodology: The research was an experimental study with the design of One Group Pretest-Posttest Design to determine the glycemic index value of mix coffee coconut sugar dan coffee mix cane sugar. This study include examination of blood glucose 30,60,90, dan 120 minutes following consumption of coffee mix cane sugar & coffee mix coconut sugar. This study include 8 respondents. The data were using Microsoft Excel 2013 dan SPSS 22. Normality Test using Shapiro-Wilk due to <50 respondents dan the differents of GI score between coffee mix cane sugar dan coffe mix coconut sugar were analyzed using Independent T Test

Results: The results showed that the mean IG of coffee mix cane sugar dan coconut sugar were significantly different ($P < 0.05$). The average value of cane sugar coffee mix was 57.87 or included in the medium category, dan coconut sugar coffee mix had an average IG value of 33.50 or included in the low category.

Conclusion: Coffee mix with coconut sugar classified as low IG food, dan coffee mix with sugar cane classified as medium IG food

Keywords: Coffee mix, diabetes mellitus, glycemic index, blood glucose